

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo PFIVEX86023.0
N.º de serie: ____________



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

España
Teléfono: 901900131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.

Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta al aire libre, y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta; evite arquearla.

13. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

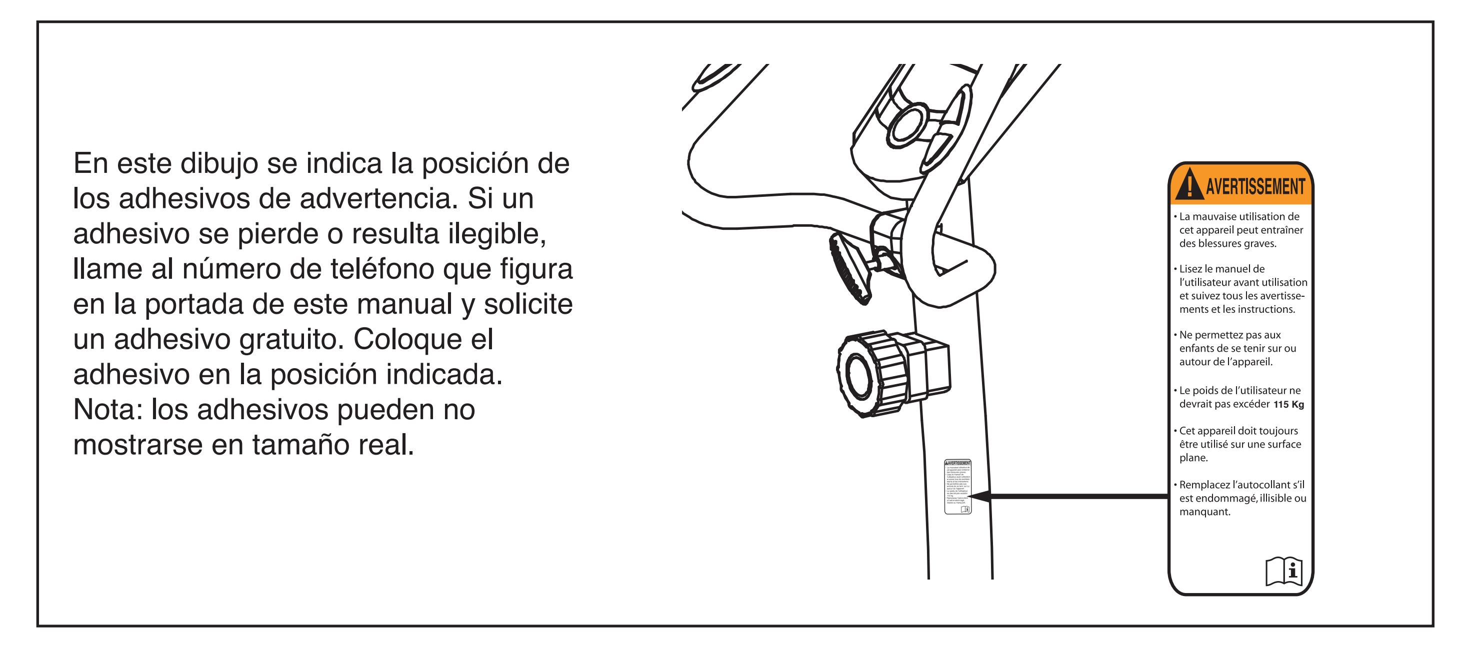
ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la ProForm ® Easy Access 2.0. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es **PFIVEX86023.0**, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

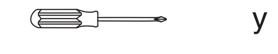
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un espacio despejado y retire todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El primer número debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.

#17 2PCS

#16 2PCS

#37 1PC

#36 1PC

#29 1PC

#30 1PC

#31 1PC

#28 1PC

#34 1PC

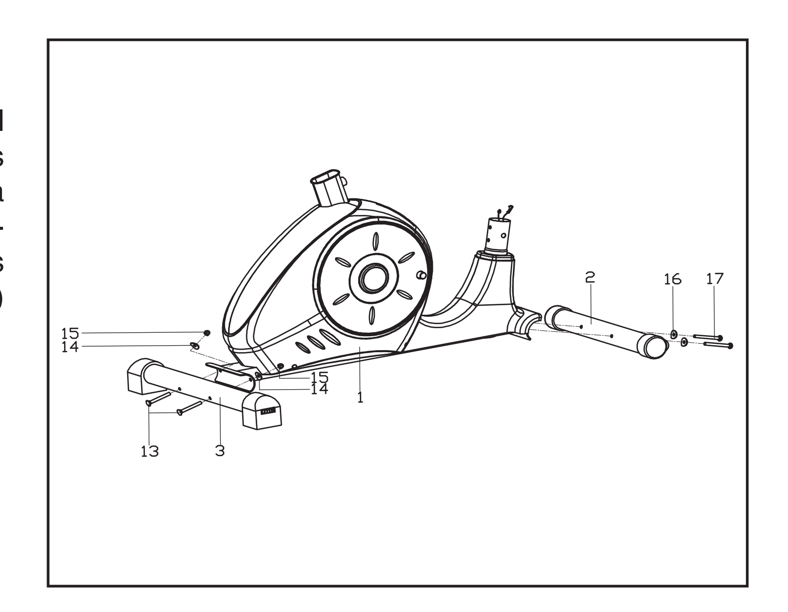
(S=6)-1PC

15
13
14
(S=13、14、15)-1PC

(S=13、14)-1PC

PASSO 1

Fije la barra de estabilización delantera (2) al cuadro principal (1) con los pernos hexagonales (17) y las arandelas onduladas (16). Luego fije la barra de estabilización trasera (3) al cuadro principal (1) con los pernos a cabeza redonda (13), las arandelas onduladas (14) y las tuercas ciegas (15) como indicado.

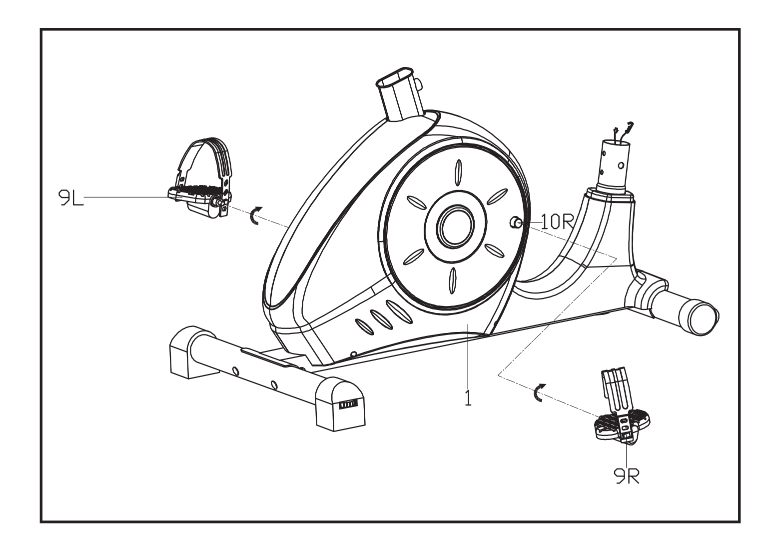


PASO 2

Fije respectivamente el pedal derecho e izquierdo (9L/R) al pedalier derecho e izquierdo (10L/R), (visto según usuario en posición de ejercicio). Asegúrese que los pedales estén correctamente apretados antes de empezar su ejercicio.

Nota: Los pedales están marcados con « L » para el izquierdo y « R » para el derecho.

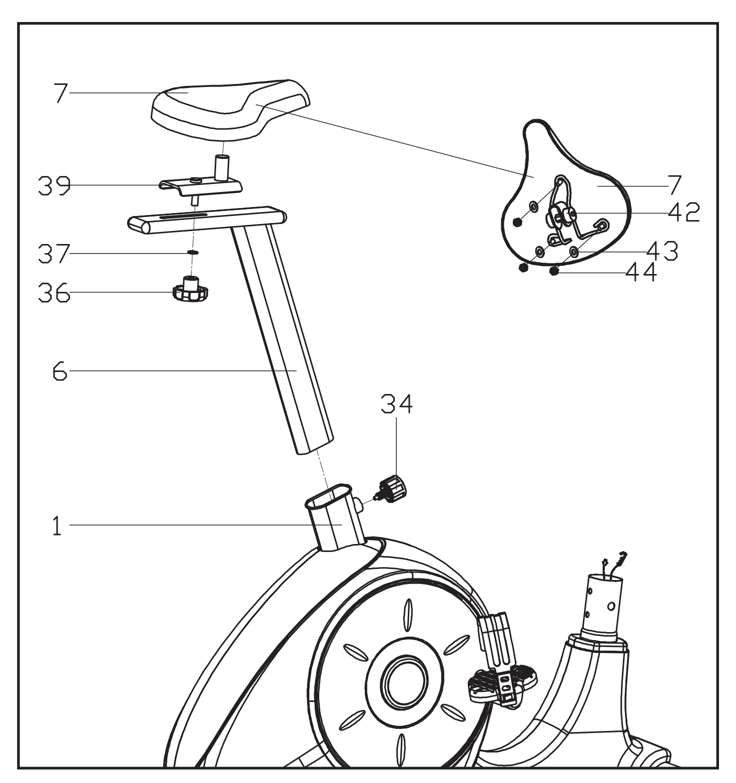
El pedal derecho debe ser apretado en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido inverso de las agujas del reloj.



PASO 3

Fije el sistema de ajuste del sillín (42) al sillín (7) con una tuerca de nylon (44) y una arandela plana (43). Fije el sillín (7) al soporte horizontal del sillín (39) con una llave.
Fije el soporte horizontal del sillín (39) en la barra tubo del sillín (6), y fíjelo con una arandela plana (37) y con la rueda de ajuste del sillín (36) como indicado.
Inserte la barra tubo del sillín (6) en el cuadro principal (1), y fíjela con la rueda de ajuste de altura del sillín (34) a la altura deseada.

Nota: Asegúrese que el sillín (7) esté correctamente apretado al soporte horizontal del silliín (39) antes de empezar el ejercicio.



PASO 4

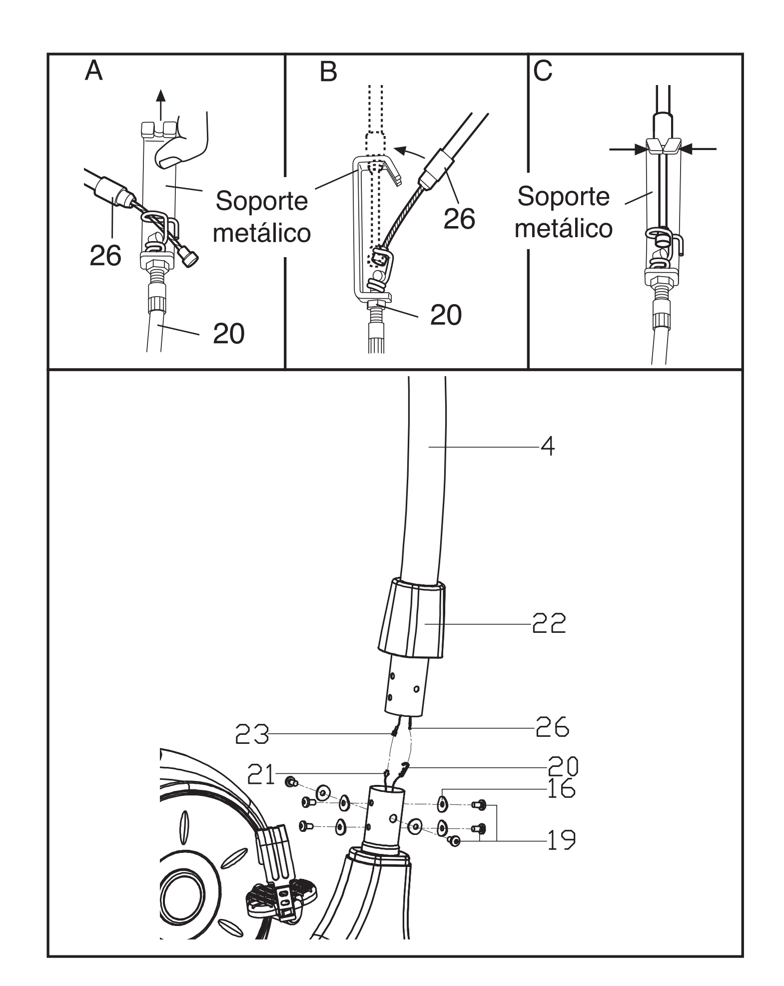
Mientras otra persona sostiene la potencia (4) cerca de la estructura (1), conecte el cable de extensión (23) al cable del sensor (21).
A continuación, conecte el cable de resistencia (26) al cable inferior (20) de la manera siguiente:

• Consulte el dibujo A. Tire hacia arriba de la abrazadera metálica del cable inferior (20) e inserte el extremo del cable de resistencia (26) en el clip para cables, situado en el interior de la abrazadera metálica, tal como se indica.

• Consulte el dibujo B. Tire con firmeza del cable de resistencia (26) hacia arriba y deslícelo hacia la parte superior de la abrazadera metálica tal como se indica.

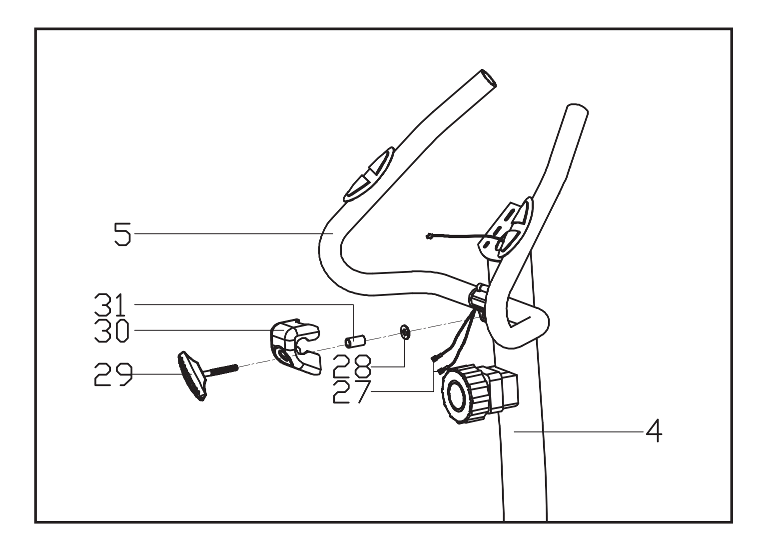
• Consulte el dibujo C. Ayudándose de unos alicates, presione los extremos de la abrazadera metálica para unirlos entre sí.
Presione los cables (23,21,26,20) hacia abajo, hasta insertarlos en la estructura (1).

Consejo: proceda con cuidado para no pinzar los cables. Inserte la barra vertical (4) en la estructura (1). Fije la barra vertical con cuatro tornillos (19) y cuatro arandelas (16).



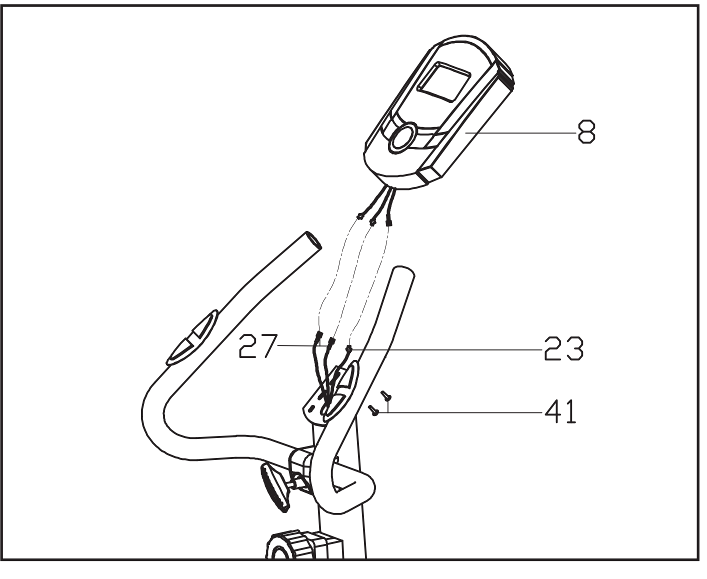
PASO 5

Saque el cable del sensor de pulso (27) de la potencia (4) por el orificio situado en la ubicación de la consola en la parte superior de la potencia. Fije el manillar (5) a la potencia (4) con los pernos (29), la carcasa plástica del manillar (30), un cojinete (31) y una arandela plana (28) como indica el dibujo.



PASO 6

Conecte los cables (23 & 27) a los cables que salen de la consola (8), y luego instale la consola (8) en la parte superior de la potencia (4), fije la consola con un tornillo hexagonal (41) como indica el dibujo.

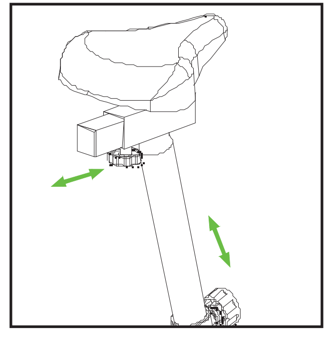


Su bicicleta está lista para ser utilizada.

CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del sillín, primero afloje el pomo de la tija del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo la tija del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios de la tija del sillín.

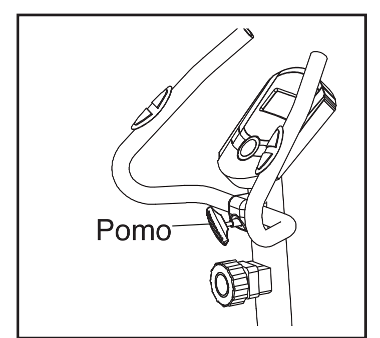


A continuación, apriete firmemente el pomo.

Para ajustar la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del sillín varias vueltas. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete firmemente el pomo del sillín.

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL MANILLAR

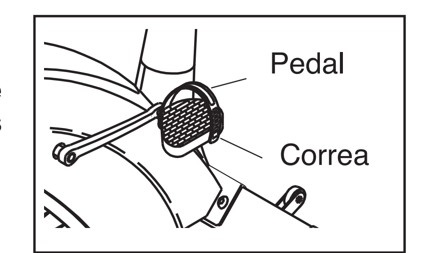
Para ajustar el ángulo del manillar, afloje el asa pivote, gire el manillar hasta el ángulo deseado, y vuelva a apretar el asa pivote.



CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales.

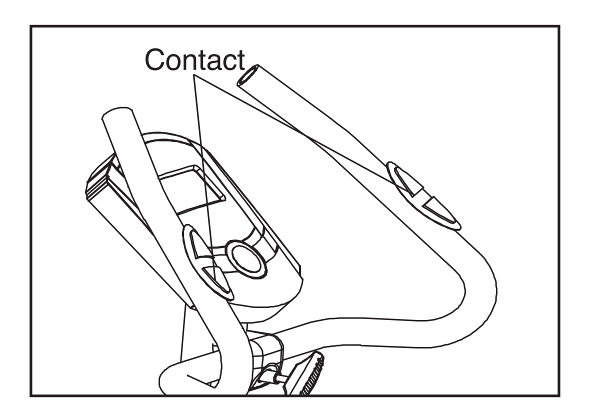
Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.
Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos en el sensor manual de pulso,



retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias.
Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.
Cuando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla. Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.
Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita.
Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola dispone de una pantalla que muestra la siguiente información del entrenamiento:
Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora (km/h).
Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.
Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado, en kilómetros.
Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.
Pulse (Pulso): este indicador muestra la frecuencia cardiaca cuando se utiliza el sensor manual de pulso.
Odometer (Odómetro): este indicador muestra la distancia total recorrida por la elíptica desde la última vez que se insertaron las pilas *(el cambio de pilas restablecerá este valor).*
Scan (Barrido): cuando se selecciona esta opción de visualización, el indicador mostrará las 5 funciones (tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total) de forma alterna cada 4 segundos.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de que la consola tiene pilas (consulte la página MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones:

MODE

Presione este botón para seleccionar el valor que desea visualizar.
Si mantiene este botón presionado durante más de 3 segundos, se restablecerán todos los valores.

SET

Presione este botón para ajustar los valores seleccionados cuando no se encuentre en modo barrido.
Defina un valor para realizar la cuenta atrás de las funciones de tiempo, distancia y calorías. Cuando el valor llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma durante 15 segundos.

RESET

Presione este botón para restablecer los valores de tiempo, distancia y calorías.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Si la visualización de la consola comienza a atenuarse, significará que es necesario cambiar las pilas. La mayoría de los problemas de la consola están relacionados con el uso de pilas gastadas.

La consola requiere dos pilas de tipo AA de 1,5 V. Se recomienda usar pilas alcalinas. Retire la cubierta del compartimiento de las pilas de la consola. Inserte dos pilas en el compartimiento. Asegúrese de que la orientación de las pilas es la mostrada en los diagramas que aparecen en el interior de la consola. A continuación, reponga la cubierta del compartimiento de las pilas.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

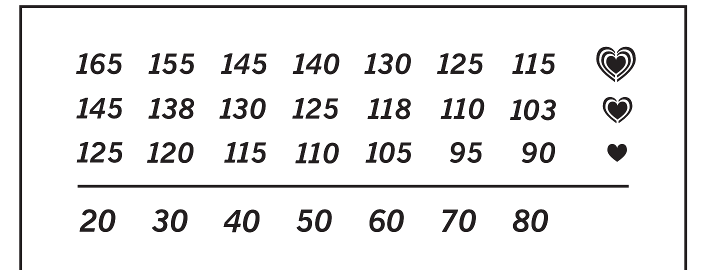
⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

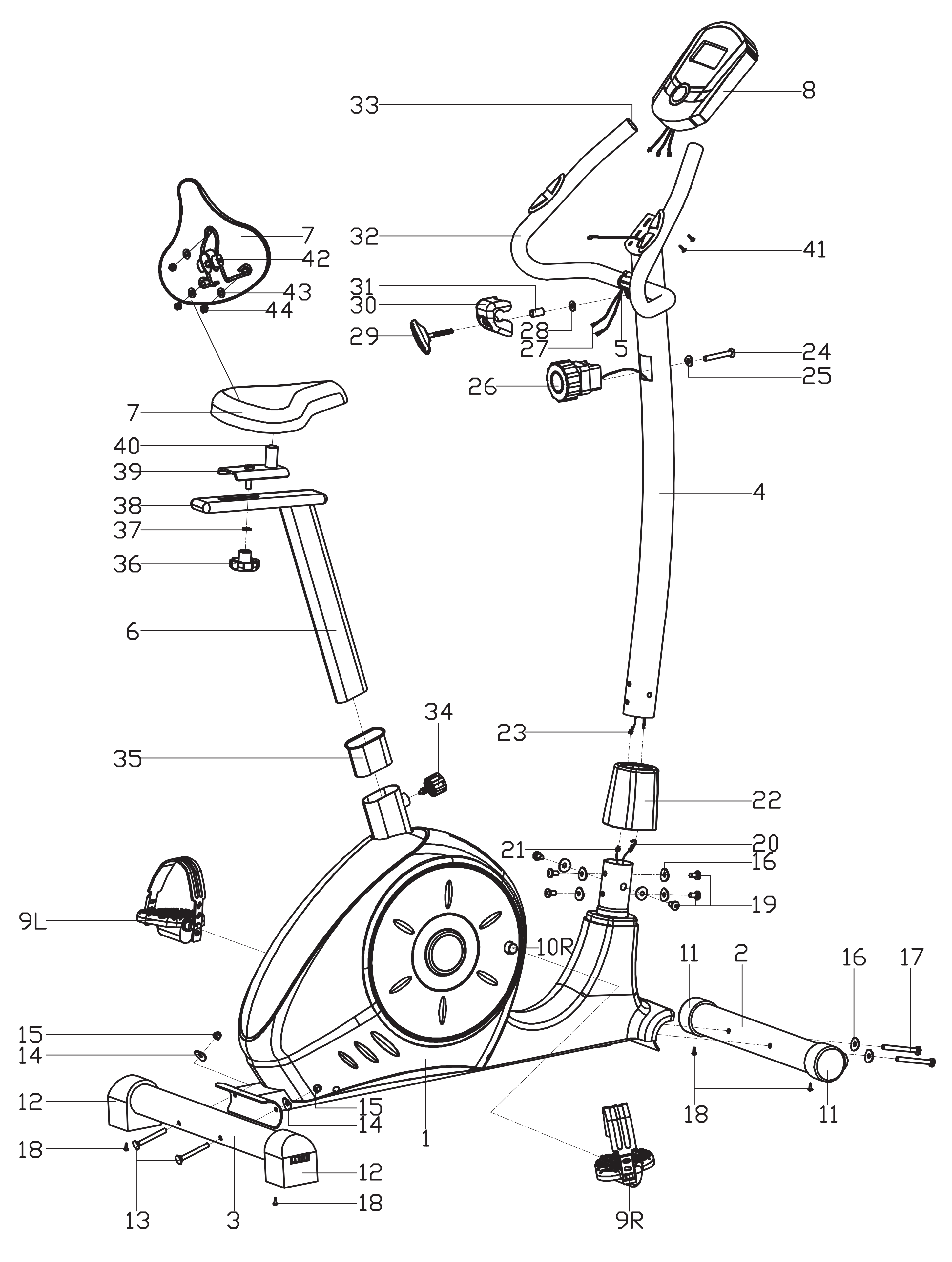
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

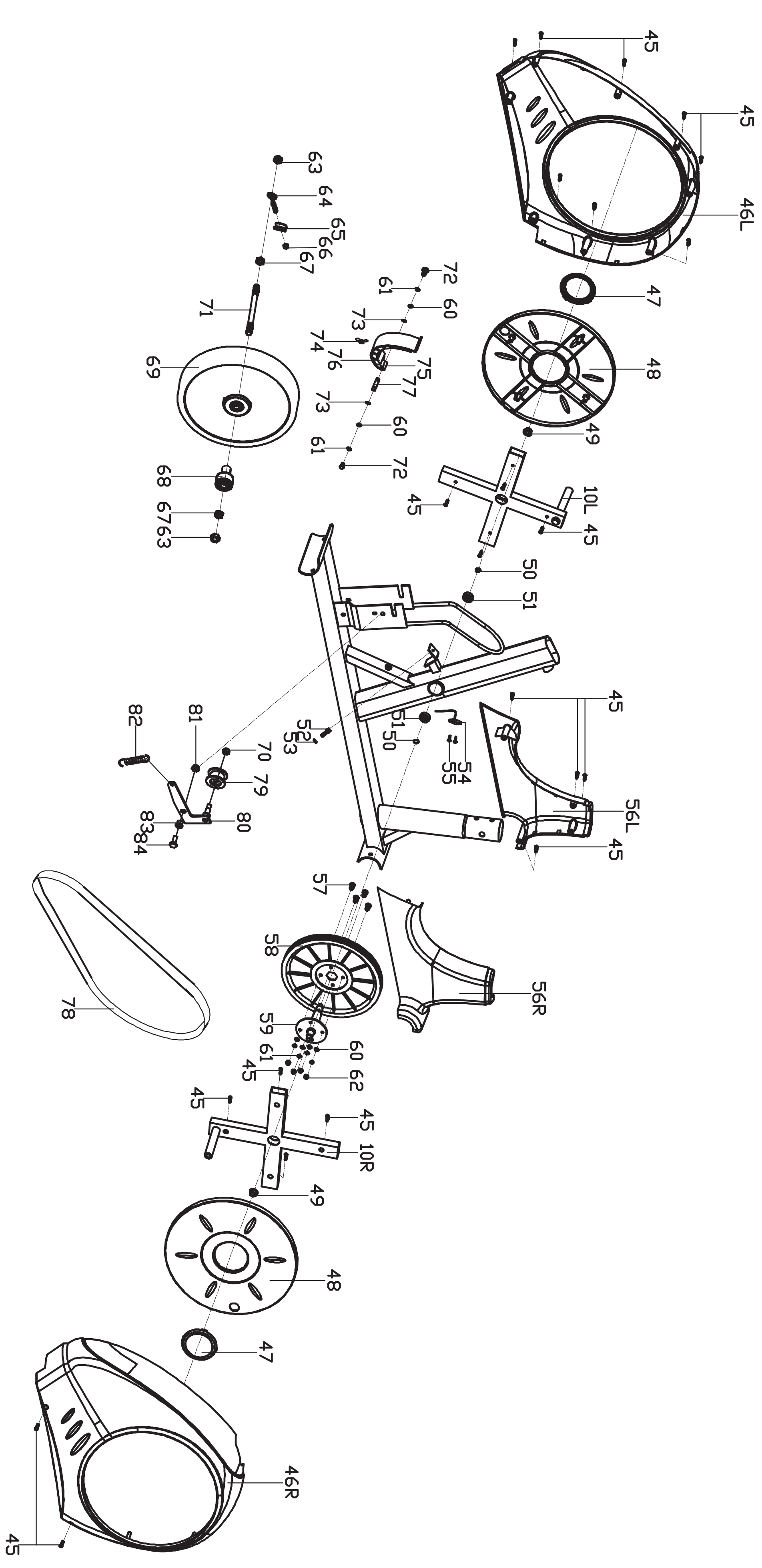
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - Nº de modelo PFIVEX86023.0 parte 1



DIBUJO DE DESPIECE - Nº de modelo PFIVEX86023.0 parte 2



LISTA DE PIEZAS - Nº de modelo PFIVEX86023.0

Artículo	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Barra de Estabilización delantera	1
3	Barra de Estabilización trasera	1
4	Potencia	1
5	Manillar	1
6	Barra tubo del sillín	1
7	Sillín	1
8	Consola	1
9	Pedal derecho	1
10	Pedalier derecho	1
11	Conteras de estabilizador delantero	2
12	Conteras de estabilizadior trasero	2
13	Perno a cabeza redonda	2
14	Arandela ondulada	2
15	Tuerca ciega	2
16	Arandela ondulada	8
17	Perno hexagonal	2
18	Tornillo cruciforme	4
19	Perno hexagonal	6
20	Cable inferior del motor de resistencia	1
21	Cable del sensor	1
22	Carcasa embellecedora de la potencia	1
23	Cable de extensión	1
24	Tornillo cruciforme	1
25	Arandela ondulada	1
26	Cable superior del motor de resistencia	1
27	Cable del sensor de pulso	2
28	Arandela plana	1
29	Perno	1
30	Tapa de plástico embellecedora	1
31	Cojinete	1
32	Espuma manillar	2
33	Tapones redondos	2
34	Rueda de ajuste de altura del sillín	1
35	Cojinete de plástico	
36	Rueda de ajuste del sillín	1
37	Arandela plana	1
38	Contera	1
39	Soporte horizontal del sillín	2
40	Round cap	1
41	Tornillo cruciforme	1
42	Sistema de ajuste de sillín	2
		1

Item	Descripción	Cant.
43	Arandela plana	3
44	Tuerca de nylon	3
45	Tornillo	22
46	Tapa embellecedora izquierda	1
47	Junta de disco plástico	2
48	Disco plástico	2
49	Tuerca	2
50	Arandela ondulada	2
51	Rodamiento	2
52	Perno hexagonal	1
53	Tuerca hexagonal	2
54	Sensor	1
55	Tornillo	2
56	Tapa embellecedora izquierda	1
57	Tornillo	4
58	Polea de pedalier	1
59	Eje de pedalier	1
60	Arandela plana	6
61	Arandela ondulada	6
62	Tuerca de nylon	4
63	Tuerca hexagonal	2
64	Perno	2
65	Arandela en U	2
66	Tuerca hexagonal	2
67	Tuerca	2
68	Rodamiento	2
69	Volante de inercia	1
70	Tuerca de nylon	1
71	Eje del volante de inercia	1
72	Perno Hexagonal	2
73	Arandela ondulada	2
74	Resorte	1
75	Placa magnetizada	1
76	Iman	8
77	Eje de placa magnetizada	1
78	Correa	1
79	ruedecilla de tensión	1
80	Arco para la tensión de la correa	1
81	Tuerca de nylon	1
82	Resorte	1
83	Anilla	1
84	Perno hexagonal	1

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 99 x 53 x 145 cm
Peso del producto: 29 kg